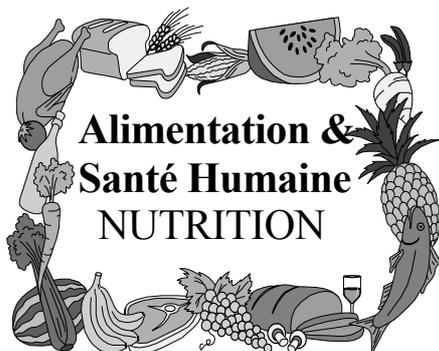


# Que doit on manger?

D. Corpet, ENVT 2006



## Enfin, et simplement, quels aliments recommander ?

Voici quelques conseils, qui sont une simplification des recommandations précises.

### 1- Ne pas trop manger.

Pour les adultes, maintenir son poids (ne pas grossir) sachant qu'un minimum de mortalité est observé pour un index de Quételet (ou BMI) compris entre 18.5 et 25. (BMI = poids / taille<sup>2</sup> en kg/m<sup>2</sup>). Pour garder cet équilibre, avec une activité physique modérée, les hommes consomment 2200-2800 kcal, les femmes, 1800-2200 kcal /j



### 2- Equilibrer glucides /lipides /protides.

On recommande un équilibre **caloriques** glucides >55%, lipides <30% et protéines 15% (ce qui correspond en poids à G>66, L<16, P=18 %). Les Français mangent souvent 40% de calories lipidiques (à faire baisser) et 20% de calories protéiques, surtout animales donc de très bonne valeur biologique, qu'on peut aussi diminuer.

### 3- Etre attentif à la qualité des glucides, lipides et protéides

- Pour les **glucides**, on recommande de consommer surtout des glucides de faible Index Glycémiques (pâtes, lentilles, céréales complètes plutôt que PdT, pain blanc, riz, sucre). On recommande aussi de consommer 30 g de fibres par jour (ce qui conduit à doubler l'apport).
- Pour les **lipides**, suivre la règle des 3 tiers: 10% des calories sous forme d'acides gras saturés, 10% en mono-insaturés, 10% en poly-insaturés. Dans les polyinsaturés, augmenter les n-3 (= oméga 3 (huile colza, poissons) plutôt que les n-6 (huile tournesol), pour monter le rapport (n-3)/(n-6) entre 1/10 et 1/4 (cf. cours sur les AGPI).
- Pour les **protéines**, on recommande un équilibre animal/végétal de 1,5. Ce rapport en France est supérieur à 2, et pourrait être abaissé sans carence en acide aminé essentiel.



### 4- Garder une alimentation variée

Pour augmenter les apports de vitamines et de minéraux, on recommande que ces apports de macronutriments viennent d'aliments aussi variés que possible. C'est le sens des recommandations du CFES, avec la classification en "groupes". La consommation d'aliments du groupe "lait et produits laitiers", 2-3 fois par jour, apporte assez de calcium (0.8 à 1 g/j).

### 5- Augmenter la part des fruits et des légumes

Sans que l'on ait de preuve définitive, énormément de travaux montrent l'intérêt d'une alimentation riche en fruits et en légumes (au moins 400g/j et > 5 différents): moindre énergie, mais apports de vitamines, minéraux, fibres, AGPI n-3, microconstituants végétaux (*phytochemicals*) semblent participer de façon synergique à la prévention de beaucoup de maladies.

Enfin les **suppléments alimentaires**, les gélules de vitamines, les alicaments et nutraceutiques se vendent bien. Cela ne prouve en rien leur efficacité pour la santé ! *Denis Corpet* pense que ces suppléments sont inutiles, sauf cas spécifiques (anémie, grossesse, arthrose).